

**Как помочь родителям  
распознать и выдержать возрастные кризисы у детей.**  
*Как распознать возрастной кризис детей трех лет,  
рекомендации родителям.*

Артемова С.И.,  
педагог-психолог.

**Удовлетворение базовых потребностей.** Родители должны следить за тем, чтобы ребенок высыпался. Малыш должен быть сыт, физически здоров, чувствовать себя в безопасности.

**Уделение должного внимания.** Признаками того, что малышу не хватает внимания, будут попытки завоевать его разными способами. Ребенок может ходить за родителями по пятам, перебивать, капризничать, нарушать правила поведения, вести себя агрессивно, мстить.

**Иногда дети добиваются даже наказания ради внимания родителей.** Чтобы этого не происходило, в семье должны разговаривать с ребенком, интересоваться его мнением и внимательно слушать ответы на вопросы.

**Создание безопасного домашнего пространства.** Родителям необходимо убирать предметы, которые могут причинить вред здоровью ребенка. Это нужно, чтобы он реже слышал «нет» и «нельзя». Если ребенок интересуется чем-то опасным, изучайте этот предмет вместе. Так члены семьи смогут объяснить ему, что существуют ограничения, которые оберегают его.

**Неприкосновенность личных границ малыша.** Дети злятся не только тогда, когда им запрещают и отказывают. Это бывает и тогда, когда нарушают их границы, например забирают игрушки или отрывают от интересного занятия. Поэтому у ребенка, который еще не умеет разговаривать или которого не понимают взрослые, вспышки гнева бывают чаще, чем у старших детей.

**Возможность ребенка выразить свой гнев.** Родители должны научить малыша проявлять гнев приемлемыми способами, но не запрещать чувствовать его. Для этого они могут сказать: «Ты можешь злиться и при этом любить», «Ты мне нравишься, даже если мне не нравится то, что ты делаешь».

**Запрет на физическое воздействие.** В семье должны обозначить границы физического воздействия ребенка на других членов семьи. Этим можно научить малыша защищать себя в будущем. Родители могут сказать: «Мне больно. Я запрещаю тебе бить меня». Можно дополнить короткий словесный запрет физическим действием: остановить руку или ногу ребенка в момент, когда он собирается нанести удар.

*Источник: материал из Справочной системы «Методист детского сада».*